

حمية قليلة السعرات – ١٠٥٠ سعر حراري

الفطور: نصف رغيف خبز أو حبتين صامولي +٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق حمص أو فول.

كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم ، ملعقتين صغيرة زبدة، شاي أو قهوة.

الضحى: حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاى بدون سكر.

الغداء: ١٢٠ جرام (٨-١٠ملاعق) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر.

٩٠ جرام لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد . صحن متوسط خضار (تجنب البطاطس- القرع - البقوليات) .

سلطة خضراء بأى كمية ، صحن شوربة بدون دسم .

العصر : حبة فاكهة أو خبز توست مع شاي بدون سكر

العشاء: مثل الفطور أو الغذاء .

قبل النوم: علبة زيادي قليل الدسم + حبة فاكهة أو صحن سلطة خضراء.

نصائح:

- تمرين رياضي متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً.
 - تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام.
 - تناول ٣ وجبات رئيسة بينها وجبات خفيفة .
 - كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
 - عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس خيار سلطة خضراء .
 - حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
 - تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكارين، الكاندريل ، الديت سويت .